

Título: Otimize seu tempo

Veículo: Revista Shape - SP **Seção:** ***

Centimetragem: 0

Página: Capa e 18

Data: 01/02/2011 **Valor:** 0



SHAPE
B R A S I L

SHAPE YOUR LIFE

COMECE AGORA!

PLANO PRÉ-CARNAVAL
EMAGREÇA
2Kg, 4Kg ou 6Kg
EM APENAS UM MÊS!

afine sem passar fome!

MILENA TOSCANO
Dicas da atriz para comer bem, sem engordar

quanta calorias você realmente precisa? Saiba já!

ÓLEOS QUE DERRETEM GORDURA!
você vai se surpreender

AME SEU CABELO
O produto certo para seus fios

xô flacidez!
5 receitas com gelatina + treino power para as áreas problemáticas

E MAIS o que funciona mesmo contra a GORDURA LOCALIZADA

produtos de até **40 reais** que fazem milagres pelo seu corpo

alto astral

ISSN 2175-5205
9 772175 520003 18
Ago 3 - Nº 18 - Fevereiro 2011

RS 7,90

renove sua vida



Manter o foco ajuda e faz o trabalho render

otimize seu tempo

QUANTAS VEZES VOCÊ PERDEU UMA HORINHA CHECANDO E-MAIL, BATENDO PAPO, ENTRANDO EM REDES SOCIAIS...? Muitas pessoas acabam tendo esse comportamento e depois precisam correr atrás. "Isso quer dizer que, se cumpríssemos apenas uma atividade por vez, economizaríamos algumas horas diárias, produzindo o mesmo volume de atividades, em um menor espaço de tempo", ressalta o especialista em produtividade, Christian Barbosa. Só para ter ideia, uma pesquisa feita pela Workplace Option revelou que 42% dos entrevistados estendem o horário para trabalhar sem serem interrompidos. O expert dá algumas dicas para você mudar essa rotina e ficar mais com a família.

- **E-MAIL** Mantê-lo aberto faz as interrupções crescerem, o que aumenta a sensação de atividades por fazer. Defina períodos para ler suas mensagens;
- **REDES SOCIAIS** Tem Twitter, Facebook, Orkut? Controle a ansiedade de ficar conectado a essas redes. Utilize-as em eventuais intervalos.
- **PESSOAS** Se muita gente te interrompe pode ser porque sua comunicação não anda muito adequada. Faça uma revisão de como redige os e-mails, concede informações e delega atividades.
- **REVISE SUAS ATIVIDADES** Se a tarefa for grande, quebre em pequenas partes, feche qualquer software que não esteja usando, deixe o celular no silencioso e, se funcionar, ouça música.